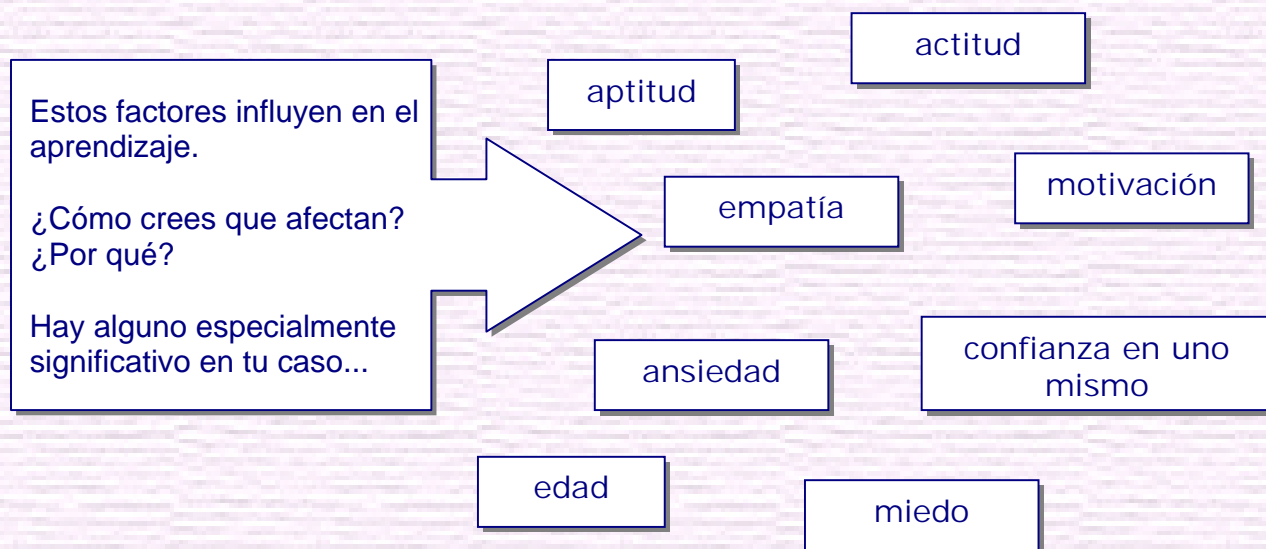


**Apartado: Biografía  
Aprender a aprender**

**Título: Factores y estrategias de aprendizaje**

<p><b>Apartado del PEL</b></p> <p>Biografía <i>Impreso 6</i> Aprender a aprender</p>	<p><b>Objetivos del apartado</b></p> <p>Reflexionar sobre las estrategias usadas para superar dificultades o potenciar aspectos positivos referidos al proceso de aprendizaje.</p>
<p><b>Descripción de la actividad</b></p> <p><b>Factores y estrategias de aprendizaje</b> presenta claves para reflexionar e identificar los factores que afectan al aprendizaje y las estrategias que cada persona desarrolla para superar las dificultades derivadas de los mismos y reforzar los aspectos positivos.</p> <p>De esta forma, la persona, como agente de su proceso, al tomar conciencia de los mismos puede reforzar las estrategias que le son más favorables, elegir métodos adecuados a sus preferencias, hacerlos saber al profesorado si participa en un curso o acción formal...</p> <p>El profesorado, por su parte, contará con información directa para saber qué estrategias son más adecuadas con cada persona, poder planificar mejor las actividades y tareas, especialmente las referidas a la evaluación.</p> <p><b>Objetivos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Reflexionar sobre las estrategias de aprendizaje</li> <li>○ Identificar dificultades y potenciar aspectos positivos referidos al proceso de aprendizaje</li> <li>○ Planificar actividades adecuadas a las estrategias positivas.</li> </ul>	
<p><b>Referencias</b></p> <p><b>Marco de referencia europeo para el aprendizaje, la enseñanza y la evaluación de lenguas.</b></p> <p>Capítulo 4: El uso de la lengua y el usuario o alumno Capítulo 6: El aprendizaje y la enseñanza de la lengua</p>	

## Factores y Estrategias de aprendizaje




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Personalmente...

## **Ansiedad**

Choque cultural y con el idioma: ocurre cuando *no se sabe* expresarse, o se expresa mal; no se saben los nombres de las cosas, cuando se tiene vergüenza... Se produce desorientación: no se sabe cómo hacer las cosas correctamente y empieza a tener dudas incluso de su propia personalidad. Mucha presión de parte de quien enseña también causa ansiedad.

## **Confianza en uno mismo**

Es clave para sentirse seguro con lo que se hace. Si uno no está seguro de sí mismo se va a sentir afectado en la adquisición de un nuevo idioma.

## **Motivación**

Hay tres clases de motivaciones, que pueden ser positivas o negativas en función de la presión que ejerzan sobre quien aprende: exterior (por ejemplo, para conseguir un trabajo); instrumental (cuando se aprende el idioma para lograr un propósito); integrativa (cuando se quiere ser parte de la comunidad).

## **Actitud**

Una actitud negativa o recelosa hacia la gente, su idioma y su cultura, dificulta o impide la adquisición del idioma. Pensar que la gente, su idioma y su cultura no tienen valor, equivale a despreciar a esa gente.

## **Empatía**

Cuando uno tiene una actitud negativa hacia la gente de la nueva cultura, carece de empatía, y, en consecuencia, va a sentir y transmitir prejuicios y etnocentrismo.

## **Miedo**

El miedo es el factor más destacable y que más afecta negativamente a quien estudia. Es algo muy natural y tenemos que admitirlo. Todo lo mencionado en los cuadros anteriores puede ayudar a combatir ese miedo. También nos afecta el miedo de la gente local; necesitamos paciencia, empatía y simpatía para combatirlo.

## ¿Cómo podemos utilizar estos factores a nuestro favor?

<b>Ansiedad</b>	<b>Autoconfianza</b>	<b>Motivación</b>	<b>Actitud</b>	<b>Empatía</b>
compartir con amigos	saber quién es uno mismo	identificar su motivación	reconocer los límites propios	valora la cultura
tener sentido del humor	lograr metas alcanzables	buscar puntos de refuerzo	asumir que otra gente tiene valor	relacionarse con la gente
relajarse con música...	pensar positivamente	ver los avances	ser paciente	identificarse

Valora	Si	NO
Intento mantener mi nivel de ansiedad bajo cuando utilizo la nueva lengua.		
Aunque temo cometer errores, utilizo la lengua sin miedo al ridículo.		
No me bloqueo si no entiendo una palabra o expresión, sino que sigo escuchando.		
No me desespero si no recuerdo la palabra exacta que quiero utilizar, sino que intento decir lo mismo de otra manera.		
Comparto con otros estudiantes mi estado de ánimo en lo que a aprendizaje se refiere.		
Tengo un diario donde apunto como me siento al estudiar.		
Cuando me han salido bien las cosas me felicito o me concedo algún premio.		
Determino lo que necesito aprender y me fijo objetivos en consonancia.		
Me marco un ritmo de trabajo teniendo en cuenta el tiempo de que dispongo.		
Reviso con periodicidad mi progreso: compruebo lo que sé y lo que no sé.		
Busco ocasiones para utilizar la lengua que estoy aprendiendo (escucho la radio, uso Internet, etc.).		
Me doy tiempos de descanso en el estudio porque al retomarlo entiendo mejor lo que he estudiado.		
Me doy cuenta de los errores que cometo e intento no repetirlos.		
Determino si aprendo mejor lo que veo, lo que oigo o lo que digo y hago.		
Me creo un entorno de estudio favorable: lugar, tiempo y condiciones adecuados.		
Escribo un diario donde anoto lo que voy aprendiendo.		
Asocio lo nuevo que aprendo con lo que ya sé, sea en mi idioma o en otro.		
Busco patrones de la lengua que se repiten con cierta frecuencia y formulo mis propias		
Me fijo e intento imitar el acento y la entonación de los hablantes del idioma.		
Para entender el significado de una palabra nueva, me fijo en su forma y en las partes que la componen.		
Busco semejanzas y diferencias entre el nuevo idioma y las otras lenguas que conozco.		
Uso el diccionario como ayuda para entender lo que leo o escucho.		
Memorizo una palabra nueva dentro de la oración en la que aparece.		
Asocio el sonido de la palabra o expresión nuevas con el sonido de una palabra o expresión conocidas.		
Visualizo mentalmente cómo se escriben las palabras.		
Practico con frecuencia, en nuevas situaciones, lo que he aprendido.		
Organizo y agrupo las palabras que he aprendido.		
Uso combinaciones de sonidos e imágenes.		
Practico los sonidos que me son difíciles de pronunciar.		
Dibujo las palabras o las expresiones.		
Repito o escribo muchas veces la palabra o expresión.		
Cuando estudio utilizo el idioma que estoy aprendiendo para tomar notas.		
Repaso con frecuencia.		